



每月自我檢查乳房 提高乳癌治癒的機會

過去20年期間，本港患上乳癌的女性不斷上升，升幅近兩倍，而每年約有2,000宗新症。根據醫院管理局癌症資料統計中心的數字顯示，目前每22名女性中便有1人患上乳癌。雖然大部分的乳癌新症都發生在絕經後的婦女，但現在有年輕化的趨勢。如果女性出現早期病徵，或在家族中同時發現乳癌及卵巢癌病史的，均屬乳癌的高危人士；尤其是擁有BRCA遺傳基因的女性，她們患上乳癌的機會會比一般女性高出10倍，且患上卵巢癌的機會亦較高。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
外科學系名譽助理教授暨
乳腺外科主任
鄭靄慧醫生

現時，乳癌的成因不明，但其中的發病原因與西方的飲食文化及生活習慣有關。治療方法需視乎乳癌的種類及癌症的階段而定，包括切除腫瘤的手術、放射治療、化學治療及標靶療法。可是，部分患者有可能會復發，繼而擴散至肺部、肝臟及骨骼等，所以患者治療後需要長時間跟進。

一般女性應從30歲開始每年接受醫生檢查，如超聲波檢查及乳房造影檢查等；部分乳癌的高危人士則需在更早時候開始進行全面性的檢查，如磁力共振掃描檢查等，以便及早發現乳癌和進行治療。

及早發現可抑制癌細胞

香港是亞洲其中一個高危地區，且患者更有年輕化趨勢。在2004年，香港平均每10萬名婦女中有47.5人發病，較日本的30多人及韓國的20多人為高。

另外，據2004年的本港癌症個案顯示，乳癌的發病率在女性十大常見的癌症中位居其首，其死亡率則佔第三位。而在1994年至2003年期間，乳癌的新症於40至49歲及50至59歲女性組別當中更錄得雙倍的增長，顯示情況嚴重。

乳癌是一種漸進性的疾病，及早發現可抑制癌細胞的發展。腫瘤轉移與腫瘤的體積有關，腫瘤轉移大部分都是從淋巴管擴散，相比

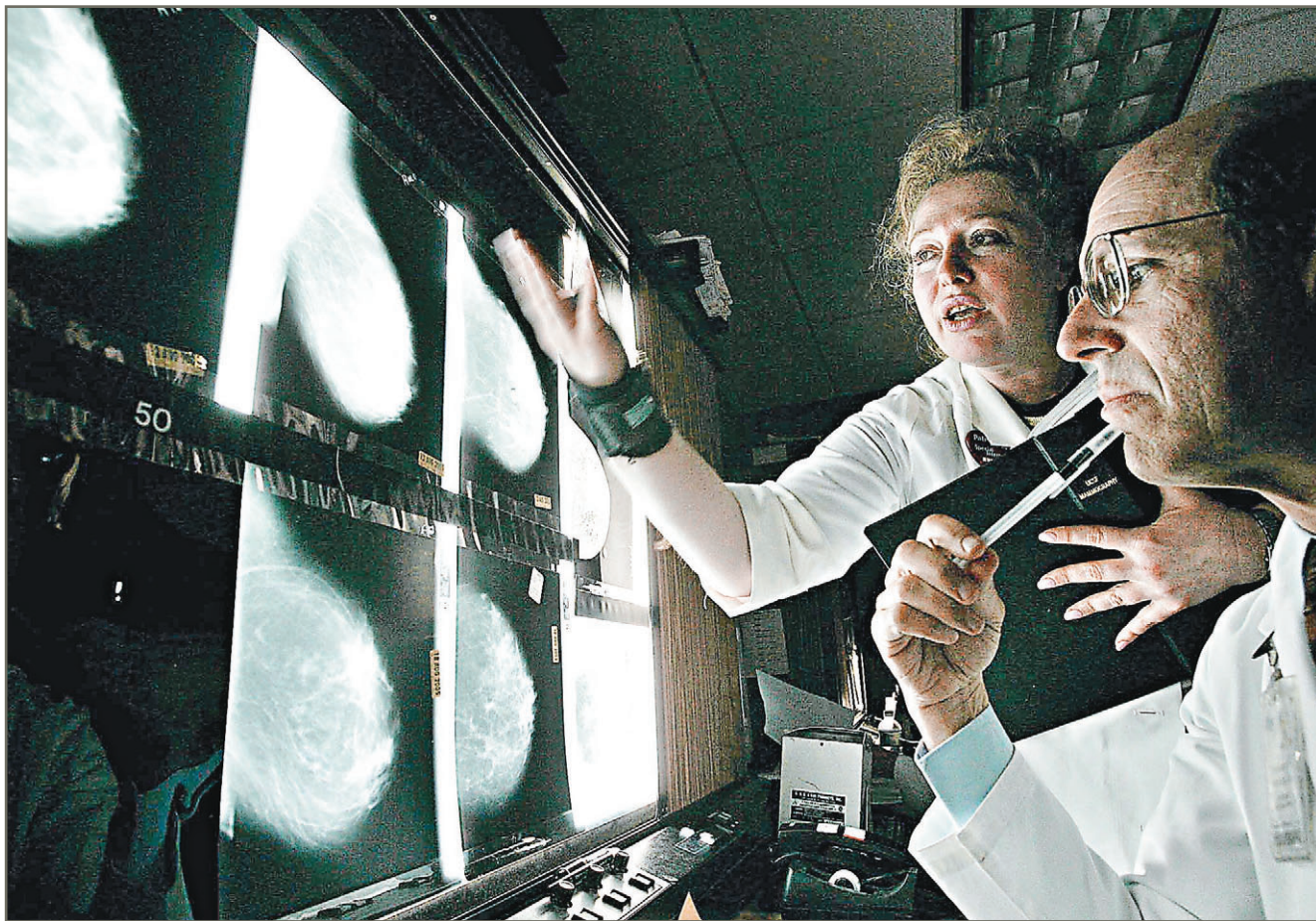
其他器官的轉移較為有規律性，所以經常由中央淋巴結向腋窩或內乳淋巴管擴散。如果患者能及早發現腫瘤存在而接受治療，可防止其轉移，以提高治癒的機會。

多種療法治療乳癌

乳癌治療方法包括手術治療、放射治療、化學療法及標靶治療。手術治療主要是切除部分乳房的原發性腫瘤、全乳房切除手術及第1期及第2期的腋下淋巴腺切除。早期乳癌可進行乳腺癌前哨淋巴結活檢，以檢查淋巴腺的癌細胞是否出現轉移。若不幸出現淋巴轉移，患者則需要同時進行乳房及腋窩切除手術，以求徹底消除癌細胞，增加康復的機會。如果乳腺癌前哨淋巴結活檢結果呈現陰性，患者不宜進行第1期及第2期的腋下淋巴腺切除，以減少併發症的發生，如神經線及血管被破壞或出現淋巴水腫等。

放射治療適用於部分乳癌患者。患者於手術後接受放射治療，可減低原發性乳癌復發的機會。放射治療亦可醫治復發性腫瘤及局限性的骨轉移，所以此治療是非常重要的。

另外，化學療法在乳癌的治療中佔有重要地位。輔助化學療法的目的是消滅已轉移的癌細胞，在手術前將已轉移的癌細胞控制，部分患者可於手術前接受化療，除了可消滅癌細胞外，還可



接受乳房超聲波檢查或乳房造影檢查，可發現第零期及第一期的乳癌，以便及早接受治療。

將後期的癌細胞變成較前期，讓患者不需切除乳房，而接受乳房保留手術。

「標靶治療」的成效良好

由於癌細胞本身含有一種特別基因，導致癌細胞不斷複製且難於消滅，還會刺激血管增生而為癌細胞提供養份，形成擴散現象。因此，研究推出一種新的治療方法「標靶治療」。標靶治療是利用特定的藥物，如Trastuzumab、Lapatinib及Bevacizumab，以找出不同癌症所出現的因子，阻斷癌細胞內的訊號路徑，從而抑制血管增生及消滅癌細胞。進行該治療之前，患者需先接受檢驗，以了解腫瘤是否存在此類基因，如c erbB2等基因，而決定患者是否適合接受「標靶治療」及估計其成效。

目前，標靶治療多採用Trastuzumab，在臨床治療上有良好療效。如果患者有c erbB2的基因而注射Trastuzumab達一年，其復發率可減少15%至20%，亦可

減低死亡率達三分之一。

激素受體測定和內分泌治療也是治療乳癌的方法。乳腺癌的組織中，有部分女性會帶有動情激素受體(ER receptor)及孕激素受體(PR receptor)，一般而言，患者帶有這些受體，乳癌的癒後較好，如使用一種抗雌激素的藥物如三苯氧胺(Tamoxifen)或芳香酶抑制劑(Aromatase Inhibitors)，則可以更進一步的提高其治療效率。

定期檢查可預防

婦女應於在月經結束後一周內，進行自我檢查乳房，檢查方法是先脫去上

衣，面對鏡子，觀察兩邊乳房的大小、形狀是否有異、皮膚及乳頭有否微凹或凸的現象。接着將左手高舉，把右手中間三指靠攏伸平，用指頭部位以適中的力度，作小圈按摸左乳房；然後由鎖骨至腋窩、外乳腺及乳頭，向內環繞乳房，按摸各部位是否有硬塊。

接着，利用拇指及食指擠乳頭，看看是否出現異常分泌或血絲出現，再用同一方法檢查右乳房。如發現有任何硬塊或異常分泌，應立

即求醫及進行檢查。絕經婦女亦應每月自我檢查一次。

預防方面，應勤做運動及減少脂肪攝取量；而婦女以母乳餵哺嬰兒，亦可減低患上乳癌的機會。一般女性應在30歲開始每年接受醫生檢查，但高危人士則應早在20歲開始檢查。

雖然早期的乳癌不可透過自我檢查而發現，但定期接受乳房超聲波檢查或乳房造影檢查，可發現第零期及第一期的乳癌，以便及早接受治療。

乳癌的高危要素

- 乳房切片有不正常細胞增生現象
- 帶有BRCA1及BRCA2的遺傳基因
- 母親或姐妹曾患上乳癌
- 在30歲以後首次生育
- 沒有生育的婦女
- 卵巢癌患者
- 胸部曾接受大量放射線照射
- 吸煙及酗酒
- 在12歲以前首次出現月經
- 在55歲以後停經
- 口服避孕藥
- 更年期荷爾蒙補充

乳癌的主要症狀

- 乳房腫塊
- 乳頭凹陷
- 乳頭異樣分泌物，尤其是帶血分泌物
- 乳房外型改變，局部凹陷或凸出
- 乳房皮膚有橘皮樣變化、紅腫或潰爛